

EDITO >

Comme vous le constaterez dans ce numéro, les résultats provisoires de la Mutuelle pour 2009 sont bons et confortent sa solidité financière.

Sur ces bases, après examen des perspectives 2010, j'ai le plaisir de vous annoncer l'amélioration au 1^{er} mai de certaines de nos prestations. Vous en trouverez le détail en page 2.

Compte tenu de son succès, l'offre d'adhésion (ou de retour) à la Mutuelle pour les anciens adhérents, leurs conjoint et enfants restera ouverte jusqu'au 30 septembre 2010. Les conditions sont rappelées page 3.

Par ailleurs, quelle que soit votre situation personnelle, vous aurez prochainement la possibilité de vous exprimer sur l'action de vos représentants en participant à l'élection des délégués des différentes sections constituant l'Assemblée Générale.

A cet effet, dès réception du matériel de vote, je vous engage à retourner votre bulletin à l'adresse indiquée sur l'enveloppe pré-affranchie qui vous sera fournie. Celui-ci doit parvenir à destination avant le 18 mai.

Merci d'avance.

*Le Président
Michel Peiger*



EN BREF > Appel à candidature

Le Conseil d'Administration dont la composition et les attributions sont définies par les statuts de la Mutuelle (chapitre 2) est composé de représentants soit des différentes sections de membres participants (salariés d'IBM France, salariés des autres entreprises adhérentes ou retraités et membres participants n'ayant pas de lien avec une entreprise adhérente) soit des entreprises adhérentes (membres honoraires). Les administrateurs sont élus pour une durée de quatre ans par les délégués composant l'Assemblée Générale.

Afin de mieux connaître les modalités de leur élection vous pouvez vous référer au règlement électoral qui vous est transmis dans le même envoi que ce bulletin d'information.

Lors de la prochaine Assemblée Générale, qui se réunira le 16 juin 2010, aura lieu l'élection des **7 administrateurs** qui représenteront les **salariés d'IBM France**.

Si vous respectez les conditions indiquées à l'article 28 des statuts et si vous souhaitez participer à la vie de la Mutuelle, à son évolution et à son développement vous pouvez nous faire parvenir votre candidature jusqu'au **2 Juin 2010 à midi au plus tard**.

Pour cela les candidatures doivent être soit remises au siège de la Mutuelle soit envoyées par lettre recommandée avec accusé de réception.

En annexe aux listes de candidature, chaque candidat devra joindre une attestation sur l'honneur certifiant qu'il n'a fait l'objet d'aucune condamnation au regard de l'article L114-21 du code de la Mutualité (art 28 des statuts de la Mutuelle).

Agenda des élections 2010

18 Mai : Date du dépouillement (élections des délégués)
2 Juin : Date limite de réception des candidatures aux postes d'administrateurs
16 Juin : Assemblée Générale (élection des administrateurs)
1er Juillet : Conseil d'Administration (élection du bureau)

*Le directeur de la Mutuelle
Jean-François Pothée*



Au programme

1. EDITO

2. EN BREF

Appel à candidature

3. VOTRE MUTUELLE

Amélioration des prestations

Si vous avez deux mutuelles

La santé à l'étranger

Portabilité

Noémie

4. A SAVOIR

Résultats financiers

Modification des conditions d'adhésion

5. SANTE

Mieux dormir

VOTRE MUTUELLE >

Amélioration des prestations

Dans le cadre de la délégation qui lui a été confiée, le Conseil d'Administration du 25 mars a voté les évolutions suivantes :

- implant dentaire : le plafond de participation passe de **228 € à 400 €** ;
- consultations et visites de spécialistes : le plafond de participation est porté à **35 €** ;
- consultations et visites de généralistes : le plafond de participation est porté à **15 €** ;
- nouvelle prise en charge pour la prévention parodontale : forfait annuel de **200 €**.

L'ensemble de ces évolutions représentent pour la Mutuelle une dépense additionnelle annuelle supérieure à **500 000 €**.

Si vous avez deux mutuelles

Certains d'entre vous sont couverts par deux mutuelles, soit directement, soit par le biais de votre conjoint(e).

Sachez que ces deux mutuelles peuvent se compléter pour réduire votre «Reste à Charge».

Pour cela, il suffit que vous transmettiez les décomptes de votre première mutuelle à la deuxième.

La santé à l'étranger

Carte européenne d'Assurance maladie ou documents nécessaires si vous partez à l'étranger ?

Relisez vite l'Esprit de Corps n°56 de mai 2009 que vous pouvez retrouver sur notre site WEB ; tout y est expliqué.

Bon voyage !

Portabilité

L'accord national interprofessionnel de janvier 2008, applicable depuis juillet 2009, garantit une poursuite de la protection santé à toute personne dont le contrat de travail est rompu, tant qu'elle reste au chômage.

Pour la Mutuelle, l'étendue de cette protection est de 9 mois pour les CDI et est égale à la durée du dernier contrat de travail pour les CDD, plafonnée à 9 mois.

A ce jour, 400 personnes ont déjà bénéficié de cette protection.

Noémie

Noémie est le nom du service informatique vendu par les Régimes de base (CPAM, RSI, MSA...) aux complémentaires afin de supprimer toute circulation de papiers entre les divers organismes qui interviennent dans le remboursement des prestations santé.

Pour diviser par 3 à 4 le délai de paiement de ces prestations, la Mutuelle a souscrit à ce service auprès de la plupart des Régimes de base.

Lorsque ce lien existe, le Régime de base l'indique sur le

Exemple :

	Prix payé	Participation Sécurité sociale	Participation votre 1ere mutuelle	Participation Mutuelle du Personnel IBM
Spécialiste	60 €	16,10 €	23 €	20,90 €
Optique	650 €	11,36 €	400 €	238,64 €

Dans cet exemple votre «Reste à Charge» est à zéro.

*La responsable du Groupe Stratégie de l'offre
Isabelle Ricard*



*Le responsable du centre de paiement
Philippe Schneider*



La Direction de l'entreprise participe à la même hauteur que durant le contrat de travail. Cette protection est appliquée de façon automatique, sauf avis contraire de la personne concernée dûment spécifié dans les 10 jours qui suivent la rupture du contrat de travail.

Pour toute information supplémentaire, contactez votre DRH.

décompte papier ou informatique qu'il envoie à ses assurés.

Divers problèmes peuvent amener à la rupture de ce lien sans que ni le Régime de base, ni la Mutuelle ne s'en aperçoivent ; **seul l'adhérent peut s'en rendre compte** en lisant ses décomptes ou en constatant qu'il ne reçoit plus de remboursement de sa mutuelle.

Nous vous invitons à la plus grande vigilance ; avertissez nous si tel est le cas ; un petit coup de fil au SVP ou un email par notre site.

Résultats Financiers 2009

Après un exercice 2008 déficitaire, l'année 2009 se solde par un résultat (provisoire) excédentaire de 2,2 M€ ; c'est un exercice satisfaisant pour notre Mutuelle, et donc pour l'ensemble de ses adhérents.

Ce résultat découle d'un résultat d'exploitation équilibré, associé à une bonne performance de nos placements dont la valeur a gagné 2,2M€ (soit un rendement financier comptable global de 4%) après une perte de 3M€ en 2008.

Cet exercice a été marqué par les éléments suivants :

- une nouvelle baisse de 2,5% de la population couverte ;
- une évolution particulièrement modérée des dépenses de santé de la part de nos adhérents (augmentation des prestations de 1,6% à effectif constant) ;
- une augmentation des cotisations de 2,5%, sans prendre en compte la nouvelle taxe de 3,4% appliquée à compter du 1^{er} janvier 2009 sur chaque cotisation ;
- un régime médical légèrement excédentaire aussi bien pour les salariés (et leurs ayants droit) des entreprises adhérentes à

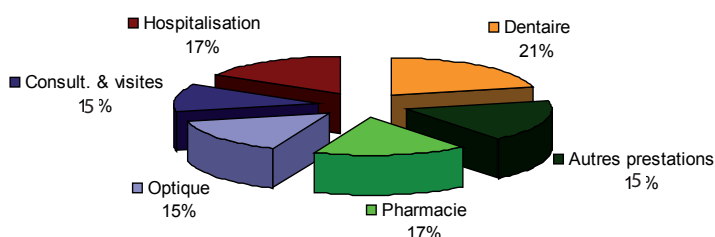
RÉSULTATS FINANCIERS PROVISOIRES 2009

(en millions d'euros)

Les résultats définitifs seront ceux approuvés par l'Assemblée générale prévue le 16 Juin 2010

	FRAIS MEDICAUX	INCAPACITÉ	COMPLÈMENT SALAIRE	INVALIDITÉ	TOTAL
COTISATIONS NETTES	40,19	1,31	1,42		42,91
PRESTATIONS ET PROVISIONS	-34,39	-1,15	-1,63		-37,17
FRAIS DE GESTION	-3,23	-0,08	-0,14		-3,44
IMPÔTS ET TAXES	-2,21	-0,12			-2,33
RESULTAT FINANCIER / PROVISIONS	0,28	0,09	0,36		0,73
Resultat / Risque	0,64	0,05	0,02		0,70
RESULTAT FINANCIER/RESERVES					1,48
TOTAL					2,18

Dépenses prestations médicales et sociales



la Mutuelle que pour les autres bénéficiaires (principalement les retraités).

Soulignons également que les coûts de gestion de l'ensemble de nos activités ont été maintenus à 8% ce qui signifie que la part des cotisations redistribuées sous forme de prestations est une des plus élevées parmi les acteurs (assureurs compris) intervenant sur le marché des complémentaires santé.

Pour 2010, nous avons préparé un budget équilibré à partir d'hypothèses réalistes sur les postes «clef» (nombre de bénéficiaires, revenus constituant l'assiette de calcul des cotisations, évolution de la réglementation, etc.) qui se traduit par une augmentation des cotisations très inférieure à la moyenne observée sur le marché.

Toutefois, ce seront encore l'évolution des dépenses de santé et le rendement de nos placements qui seront déterminants sur le résultat global de l'exercice.

Le trésorier
Jean-Claude Blanc



Modification des conditions d'adhésion

Prolongation de la modification provisoire des conditions d'adhésion jusqu'au 30 septembre 2010.

Rappel de ces conditions :

Afin de répondre à des demandes de plus en plus fréquentes le Conseil d'Administration a décidé selon les modalités suivantes de déroger jusqu'au 30 septembre 2010 aux règles appliquées lors de l'adhésion de nouveaux membres :

1. Réadmission d'anciens adhérents : Le Conseil d'Administration autorise l'adhésion à la Mutuelle, pour une période minimale de 12 mois, d'anciens membres participants ou membres bénéficiaires ne répondant pas à tous les critères actuels définis dans les statuts (article 6) ou le règlement mutualiste (article 1).
2. Suspension des contraintes appliquées lors de l'inscription des ayants droit de tout membre participant : A titre dérogatoire jusqu'au 30 septembre 2010, le Conseil d'Administration décide de suspendre les deux mesures suivantes spécifiées à l'article 2 du règlement mutualiste :

- Perception d'un droit d'inscription de 3 mois de cotisations actuellement demandé lors de l'inscription d'un membre bénéficiaire au-delà du délai de 3 ou 6 mois suivant l'évènement l'autorisant à faire une demande d'inscription.
- Limitation à l'âge de 50 ans au-delà duquel l'inscription d'un conjoint est refusée.

PRECISION:

Lors de la demande d'adhésion signifiez bien si elle est immédiate ou n'est possible qu'à l'échéance et dénonciation d'un contrat en cours. Dans ce deuxième cas, votre demande sera prise en compte, dans un délai maximum de 12 mois, à la date d'échéance du contrat en cours.

Nous contacter :

0810 200 801 - 05 56 69 56 69

Email : mutuelle@fr.ibm.com

Le responsable de la Commission Communication
Pierre Giraud



Pour mieux dormir, quelques règles simples et une méthode comportementale dite "contrôle par le stimulus" sont les meilleurs choix.

A chacun son sommeil :

Le sommeil qui convient est celui qui permet de réparer la fatigue et de se sentir bien dans la journée. Il n'y a pas de règle. Chaque cas est différent selon l'âge, les activités de la journée, les tensions accumulées, etc.

L'insomnie correspond à un sommeil non satisfaisant mais pas forcément à une diminution de la durée du sommeil.

Elle est parfois due à des soucis, à des contrariétés, à une douleur ou à d'autres troubles perturbant le sommeil comme une toux. Un mauvais sommeil peut être dû à des médicaments ou à une maladie psychique. Mais le plus souvent aucune maladie n'est en cause.

Pour mieux dormir : quelques règles simples

- ☞ limiter la consommation de stimulants (café, thé, etc) en particulier dans les 4 à 6 heures qui précèdent le coucher ;
- ☞ limiter la consommation d'alcool : celui-ci facilite l'endormissement mais provoque des réveils en cours de nuit ;
- ☞ certaines infusions prises avant le coucher peuvent favoriser l'endormissement ;
- ☞ éviter les gros repas avant le coucher (une légère collation peut aider à s'endormir) ;
- ☞ avoir une activité physique, mais pas dans les heures qui précèdent le coucher ;
- ☞ avoir une chambre favorable au sommeil : réduire la lumière et les bruits (ou porter des bouchons d'oreille), régler le chauffage à un niveau agréable, vérifier la qualité du matelas ;
- ☞ si possible, se coucher et se lever à horaires réguliers.



Comment lutter contre l'insomnie :

La méthode dite "contrôle par le stimulus" vise à renforcer le conditionnement qui associe le lieu du coucher et l'endormissement, et à régulariser le cycle veille-sommeil. Cette méthode demande une certaine motivation. Elle est, en général, aussi efficace que les somnifères courants : elle diminue de moitié le délai d'endormissement et la durée des réveils nocturnes, et son effet se maintient à moyen et à long terme.

Les personnes qui l'utilisent en sont souvent satisfaites.

Le contrôle par le "stimulus" consiste à suivre rigoureusement les consignes suivantes :

- utiliser son lit uniquement pour dormir et pour faire l'amour. Ne pas s'installer sur le lit pour lire, manger, travailler ou regarder la télévision ;
- une heure avant le coucher, cesser toutes les activités exigeantes sur le plan physique et intellectuel ;
- se coucher seulement lorsqu'on est fatigué(e) et prêt(e) à dormir ;
- si l'on ne s'endort pas après 20 minutes, se lever et aller dans une autre pièce. Ne

retourner dans la chambre que lorsque l'envie de dormir est revenue. Répéter cette étape aussi souvent que nécessaire ;

- se lever tous les jours à la même heure, même si l'on a très peu dormi : cela aide à régulariser le rythme du sommeil

Evidemment, en cas de maladies psychiques, il faut prendre l'avis du médecin traitant qui seul pourra dire si cette méthode convient ou s'il faut envisager la prescription de somnifères.

CALENDRIER

MAI

5 mai :

Journée mondiale de l'asthme

7 mai :

Journée mondiale des orphelins du SIDA

14 mai :

Journée mondiale contre l'hypertension

JUIN

14 Juin :

Journée mondiale du don du sang

16 Juin :

Assemblée Générale de la Mutuelle

Plus d'informations :

- Revue Prescrire. www.prescrire.org : Une info-santé, sans subvention ni publicité.

Docteur Elisabeth Morisseau

